

## 堺市障害者自立支援協議会 障害当事者部会 交流会 実施報告

日時： 平成28年10月26日（水）14：00～16：00

場所： 堺市産業振興センター 4階 セミナー室4

対象： 市内在住の障害当事者

参加人数： 14人（身体障害5人、知的障害2人、精神障害7人）

※ 障害当事者部会からの参加人数は11人

合計 25人

傍聴： 1名

### （1）「障害当事者部会とは」

説明：白石副部会長

### （2）交流会

テーマ： 「ヘルパーと防災のこと話しませんか？」

#### グループ①

##### 【ヘルパーについて】

- 現時点でサービスの利用の曜日や時間には満足している。
- ヘルパーとの相性、ヘルパーの人柄など大切。相性・人柄は研修や経験で向上は難しい。  
黙って我慢せずに自分の気持ちや、やって欲しい事をきちんと伝える事が大切。直接言えなければ事業所に行って解決してもらう。言える人はいいが、言えない人はどうするか？  
障害（特に発達障害）についての知識・理解も低い。当事者との関わりから学ぶ、当事者がヘルパーを育てる。ヘルパーだけでなく、事業所も経営重視の所も多いので事業所自体にも理解を促す必要がある。当事者と事業所との交流もあったらいいのではないか。
- ヘルパーの人材不足。  
感染（症が流行している）の時期やヘルパーのケガがあった時に調整困る。  
ヘルパーの賃金を上げるなど、国が制度自体を変えていかなければ状況は変わらない。  
外国人のヘルパーを利用する。（人柄重視）
- 精神障害の人は気分の波があり、サービスの予定も突然キャンセルすることもある。  
事業所は予定を組んでも使ってもらえなければお金にならないので、精神障害の利用を拒む事業所もあると聞く。
- 身体障害は年齢と共に身体状況も変化し重度化していく。対応について、本人も「どうしたらいいのか」困る、ヘルパーと一緒に相談しながら進めていくしかない。抜本的な解決策がない。

##### 【防災について】

- いつ、どこで災害が起こるか分からない。色々な災害を予測して準備しておくのは

大変。

大阪は地震位か？家に備蓄品を準備していても、外出先で起きる事もある。

- 施設や事業所などは日頃から避難訓練など必ずしておいてほしい。練習してシミュレーションしておく事が大切。例：夜・冬の場合など。  
車椅子も使い物にならない。マンパワーに頼るか？
- 避難所がどこにあるか、事前に下見に行くなど確認しておく。  
避難所がどんな所か、どんな人がいるのか不安、気を使って入りにくい。  
避難所は利用すると思う。落ち着いてから行く。でもどうやって行くか？手段はあるか？  
誰がどの避難所に行っているか分からないとヘルパーにも来てもらえない。単身生活の人もいる。ドアのノブに札を付けておくのはどうか。
- 遠方など知らない土地で災害が起きた時は誰に聞けばいいのか？「福祉避難所」を皆知っているのか？
- 民生委員や近所の人など、地域に要救助者がいる事を知っておいてもらう。  
行政と民生委員とで、本人宅訪問するなど、地域の「要救助者（避難行動要援護者）リスト」を作成している。  
日頃からの付き合いはしんどい、このご時世、怖い。  
回覧板、自治会、町内の祭りなど参加しなくても見に行くだけでも違う。自分のできる所から始める。待っていても誰かが何かをしてくれるわけではない。
- 糖尿病のインシュリンや精神患者の安定剤など薬が必須の人はどうするか？
- 災害時、飲食品は早く届くが衛生品が届くのは以外と遅く、トイレ・歯磨き・入浴など困る。

### 【その他】

- 話ができてよかった。自分1人で考えられる範囲は狭い、気付いていない所も気付いて勉強になった。

## グループ②

### 【ヘルパーについて】

- 大満足です。
- おふろに満足している。
- こけないように、さっと手を支えてくれる。
- 時間には満足。
- 時間が足りない。時間は不満足、まだほしい！
- USJなど遠くに行ったら時間が足りなくなる。
- ここに行きたいと自分で言う。
- 外出の中に通院の時間もある。
- 入浴や買い物の付き添いをお願いしてる。
- 困った時は誰に相談してる？
  - ヘルパーの一番偉い人に相談している
  - 担当の方に相談している。
- 身体や生活で困ったことを相談している。
- ヘルパー制度ができる前は親と出掛けていた。
- 初めは女性ヘルパーさんだったけど、着替えがあるので男性ヘルパーに変えてもら

った。

- 食事は美味しい。自分で昼が和食なら夜は洋食などバランスをとっている。
- 好きなヘルパーさんは？ ⇒冗談が言える。好きな物を買える。
- 苦手なヘルパーさんは？ ⇒何もわかってくれない。

### 【防災について】

- こないだの鳥取県の地震はびっくりした。
- 作業所などで避難訓練している？
  - しているけど、避難に時間がかかる。
  - 消防署に連絡するとき、ずっと内線でかけていた。
  - 職員は水消火器の体験をしていた。
  - 避難経路がない。車いすでは行きにくく、怖い。らせん階段がある。
  - 外にでるところが1か所しかない。もっとあればいいのに。
  - 足の悪い人から逃げることになっている。訓練だからいいけど、本当に起きたら大丈夫かな？
- 普段気をつけていることは？
  - (地震などに) 気がつかない仲間もいる。知らせてあげたい。
  - 鳥取の地震の時、気が付いた。意外と冷静だった。30秒~1分じっとしていた。
  - 鳥取地震の時、ずっとヘルメットがでてきた。作業所内は車椅子が多く、広くてもスタッフは動きにくそうだった。
  - 携帯電話が鳴っても動けなかった。

### 【避難所について】

- 不安…
- めどがつくまでいないといけない。
- 現実に行くことになったらどうしよう。
- 堺市でも体制を作らないと。
- 薬の問題がある。睡眠薬を飲まないリズムが崩れてしまう。
- 1週間分の予備の薬はあるけど…
- 体育館だったら寝られない人もいる。
- 都会で行ったらどうなるのだろう。
- 精神的な病を発症する人もいるだろう。ケアが大事。
- 避難所は知っている？
  - 知っているけど知らない人もいる。
  - 知っているけど行ったことない。近所の人知らないかも。
  - (グループ) ホーム近くの避難所は聞いたことある。
  - 1回行ってみるのもいいかも。
  - 行くルートは3~4つ考えておかないと。
- 近所との付き合いは？
  - (災害があったとき) 隣の人が教えてくれたらいいな。
  - 下町はあるかもしれないけど、団地やマンションだと難しいと思う。
  - 外国人や視覚聴覚障害者の方は情報が入りにくいのではないかな。
  - 自治会費を払っていないと回覧板は回らない。それだと情報が入ってこない。

## 【その他】

- ・1週間ずっとホームいたい、月2回は自宅に帰る生活をしたい。
- ・ケアホームに入りたいけど、難しいみたい。⇒何回か体験して入った。相談してみたら？行けると思う。
- ・公営住宅の福祉住宅は1階ばかり。逃げられない人も多いので、つぶれてしまう1階より上の階のほうが良いのでは？
- ・地震以外にも、豪雨や噴火などもある。
- ・グループホームのスプリンクラーは絶対つけないといけませんが、どうなっている？
  - ・補助が8割しかでない。高額なので負担が大きい。
  - ・なくてもいいのでは？避難訓練していたらOKにしてくれたらいいのに。

## グループ③

### 【ヘルパーについて】

- ・洗濯、掃除、買い物などをしてもらい、自身でするよりも時間短縮になっている。
- ・一カ月前に言わなければいけない等、日にちを選ぶのに制限があり、自由な時間が持ちにくい。
- ・お金のことを見られたり、寝室や下着など見られたりして恥ずかしい。
- ・入浴時恥ずかしい。
- ・排水溝の掃除など恥ずかしい。
- ・ヘルパーさんとの人間関係をとるのが大変。寝室などに勝手に良かれと思って入られることがあった。
- ・ヘルパーさんによって違う。ありがた迷惑な事もあった。鍋の片付ける位置が違っていたりした。
- ・買い物や料理のレパートリーなどを考えなければいけない。
- ・食材が余ることもある。
- ・プライベートがない。
- ・プライベートがないということもあるが、緊急の入院時に必要なものをもってきてもらうことが出来た。
- ・部屋の掃除はしてもらわない。散らかっている方が落ち着くから。
- ・24時間、365日ヘルパーを利用しないと生きていけないが、重度訪問介護の支給量が足りない。10月から、月401時間の支給決定を受けたが、それでも足りない。
- ・支給で足りない分は他人介護料を利用している。重度の方でもこれを使っている人は少ない。
- ・日中は日中活動に行っているが、それでも足りない。
- ・ヘルパーさんには朝5、6時に帰ってもらい、次のヘルパーさんに朝9時に来てもらっている。  
寝返りもできない為、その間はベットでじっと寝ている状態。暑かったり、寒かったり、自分で布団の調整が出来ず、困る。
- ・3事業所を利用しているが泊まりで来てくれるところが少ない。重度訪問介護のヘルパーは拘束時間が長い割に単価が安い為、来てくれるところが少ない。持ち出しでしてもらっているところもある。
- ・ヘルパーさんのカラーも色々なので「これだけは譲れない」と自分が思っているところとの兼ね合いが難しい。

- ヘルパーさんとのコミュニケーション大事。あうんの呼吸のなるには時間がかかる。
- 「ここまでして」と常に言葉で伝えるように意識する。
- ヘルパー不足の為、どことも大変。将来的には寝返りをロボットに助けてもらうという方法も出てくるのでは？！

【ヘルパーよりご意見：プライベートについて、どこまで踏み込んで良いか気を遣う。なるべく行動ごとに声かけをするようにしている。】

### 【防災について】

- 精神障害のある方は、薬のストック（特に眠剤）が心配。
- コミュニケーションをとれるか心配。
- マットレスが特殊なものを使用しているため、自分のベット以外で寝ることが不安。
- トイレが心配。
- まず、自宅の部屋から出られるかが心配。
- 自分がどこに居るかを示せないことが心配。
- 二次災害（災害後の雨など）も心配。
- 防災と言ってもいつ起こるか分からず、実感がない。
- 土地柄、津波の心配はしていない。
- 平屋が増えたため、火事の心配減った。
- 自宅が潰れなければ、出来るだけ自宅に居たい。
- 避難袋の準備しているか？
  - していない、水だけしている、リュックに詰めている。
- 自分の住んでいる地域の避難所に行ったことがあるか？
  - ない。場所は分かるが15分もかかり行ったことない。投票所のため行ったことがある。
  - 行ったことがあるが、中を詳しく見ていないので見てみたい。
- いざ避難する時どうか？
  - 意思表示カードをつくっておく。
  - お薬手帳を常に身に付けておく。
  - 普段通る道で避難路の看板や避難場所をチェックしておく。
  - ハザードマップを活用する。
  - 近所や隣の人と顔見知りになる。
  - 民生委員に自分の事を伝えておく。
  - しゃべりかけやすい人に話しかける。
  - 上の階へ逃げる。
  - ドアを開けておく。
  - 本来避難袋を用意しておけば良いのだろうが、実感なく出来ていない。
  - 神戸の避難所へ行った体験から、自助（自分で）・共助（周りで）・公助（公的に）を学んだ。
  - 避難所では自分が何を出来て、何が出来ないかを意思表示しないとイケない。
  - 被災した時は結局自分判断。（東日本大震災の津波の判断等で感じた）
  - 地震、津波だけでなく、火事、台風など色々なバージョンを考えておかなければいけないと思った。
  - 当事者部会で一度避難訓練をしてみてもどうか？

## グループ④

### 【ヘルパーについて】

- お父さんが入院して退院してきて、僕がヘルパーのようなことをしている。洗濯や掃除をヘルパーに頼んでも良いかと思っている。
- 急にきてもらえない。申請が必要。親がヘルパーってどんなことをしてくれるか知っているかな。お金もいる。
- 使っている。ケアホームの支援員さんが普段のことはしてくれる。お休みの時にガイドヘルパーを使っている。映画や野球観戦に行っている。映画はアニメ。
- 掃除や買い物。外出の時に。週に3日。1時間~1時間半利用。ちょっと足りない。
- ヘルパーは使わなくても、だいたいできる。今日のように要約筆記をお願いする。いつでもどこでも要約筆記を望んでるが市は認めてない。筆談対応してくれないところも。
- 今は使ってないけどいずれは使うのかな。
- ホームヘルパーは使っていない。親の意向もあって家には入ってもらっていない。ガイドヘルパーのみ利用。今日の外出も頼んでいたが来られなかった。ヘルパー不足は課題。
- ヘルパーを使っていなくてもいろいろ考える事が有るんだなと思った。
- あったらいいな。こうだったらいいなと思うことは？
  - サービス費を安くしてほしい。
  - 夜のヘルパーが沢山いてほしい。
  - 突然何かあった時に連絡できるところが欲しい。

### 【防災について】

- 鳥取地震の時どうでしたか？
  - 堺市役所本庁8階に居てとても揺れた。エレベーターが止まり、しばらく降りられなかった。一人だったので不安だった。
  - 作業所にいて、机の下に入った。
  - ドコモショップにいて携帯電話が鳴った。
  - プラザにいて余り感じませんでした。
  - 交通は何もなかった。
- 備えは？
  - 何も備えていない。家具を倒れないようにしないとと思っている。
  - タンスはそのまま。ガスの報知器つける。
  - 高いところにモノを置かない。
  - 乾パンを置いている。
  - 防災訓練をすれば。いざという時自分のために。
  - ケアホームで避難訓練している。水消火器、電話の練習、バケツリレーなどを行う。

### 【避難所について】

- 食事、寝る場所(布団)、トイレ、風呂困るだろう。下着類も困る。
- 薬もなかったら困る。⇒お薬手帳を常に持っている。
- 飲水(何ととってもこれ)、確保をしてほしい。自分で備蓄も大事だが、行政で行な

ってほしい。

- 聴覚障害の方が災害時どうしたら良いかと話合っている。シュミレーションもした。
- プライバシーのこと。
- 外に出ないと上の階が落ちそう。
- できれば行きたくない。マンションの上階なのでエレベーターが止まると降りられない。水とか持ってきてもらえれば…近所付き合い大切だと思う。
- 近所の方とのおつきあいは？
  - あります、何かあったら声掛けてくれる。
  - ない。孤立している。
  - ケアホームの周りの方にあいさつする。
  - マンション単位で避難訓練をしている。ステッカーがあって無事なら貼るというルールを作っている。
  - 困ったときはお互い様。
  - 自分で対応するつもりです。
  - 避難行動要援護者リスト＝民生委員が持っているリスト(入るか入らないかは自由)。顔なじみになることが大事。
  - 民生委員を知っている？ ⇒名前だけ知っている。 ⇒1回だけ来てくれた。
- あったらいいな・こうだったらいいなと思うことは？
  - いざというときにどうしたら良いかの講習会。
  - 聴覚障害の方のネットワークで、防災のことについて市にも来て貰っている。
  - 障害があって何かできることがあるのではないかな。

## 【その他】

- 皆さんの小さな幸せは何ですか？
  - 両親が元気で作業所にいけること。
  - 自分のことより両親のこと。兄弟で今まで通り支えたい。
  - 好きなテレビ見てるとき。
  - ネコがかわいい。最近飼いだした。
  - 週に1回、健康福祉プラザのスポーツセンターでボランティアをしている。他障害の方とふれあうのが幸せ。
  - 学生に自分の障害のことを話せることが幸せ。
- 今日の感想は？
  - 来てよかった。どんな話をするかと思い迷ってたが、いろんな人と会えて良かった。事業所のお楽しみ会で女装する。
  - 楽しかったですか？ ⇒はい。
  - 昨年きたけど、今年もきて良かったです。
  - 当事者部会、設置した時から色々注文した。当時、部会委員になれなかったが、委員以外の意見も聞いてとお願いした。自分の障害のどこを分かってもらうのを大切。

### (3) アンケート結果

※ 回答者数：12人（回収率：86%）

#### Q. 交流会はどうでしたか

- |   |                         |    |
|---|-------------------------|----|
| 1 | よかった・・・・・・・・・・・・・・・・    | 7人 |
| 2 | どちらかといえば、よかった・・・・・・・・   | 4人 |
| 3 | どちらかといえば、よくなかった・・・・・・・・ | 1人 |
| 4 | よくなかった・・・・・・・・・・・・・・・・  | 0人 |

#### 【ご感想や次回話したいテーマなど、ご自由にお書きください】

- 障害当事者交流会に参加して、防災は近所付き合いが大切で、なかなかいざとなると難しいと思います。色々な人と話をして勉強になりました。
- 悩み事が色々あると思います。
- 防災の話では、避難所で困る事（水・薬・布団・食事・トイレ・服が難しい・寝るときはなかなか眠れない）。近所付き合いはあります。薬が欲しいです。
- ヘルパーさんは、いずれ使いたい。両親が年をとったら使いたい。
- 参加できて楽しくて良かった。懐かしい人に会えて良かった。
- 私は精神障害なのですが、重度の身体障害の方の方が大変だと思います。色々お話を伺って、その人その人の大変さをすごく痛感しました。次回もぜひ参加したいです。
- 今まで出会った事のない障害者の方と話が出来た事（車椅子ダンスの方、首に障害のある方）。次回のテーマは思い当たらない。
- 自分の聴覚障害をアピールする目的で参加している。
- 障害支援は障害別に細分化すべきか1本化すべきか。
- 各区の通所施設の人にももっと参加してもらって、色々な人と交流したい。
- 小さな幸福は、両親、作業所に行ける事。自分の事より両親の事。兄弟で今まで通り支えたい。好きなテレビを見るとき。ネコがかわいい、最近。週に1回、プラザのスポーツセンターボランティア。他障害の方とふれあうのが幸せ。学生に自分の障害のことを話せること幸福。
- 初めて参加して良かった。（次回のテーマは）何でもいい。
- （次回のテーマは）いじめの問題と誤診。
- 次回話したいことは「恋話+恋愛話」。